

VEGANOPHOBIE Phobie du véganisme

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Le **véganisme** est un mode de vie qui consiste à exclure **toute exploitation des animaux**, que ce soit dans l'alimentation, l'habillement ou d'autres domaines.

- **Alimentation** : pas de viande, poisson, produits laitiers, œufs, miel, etc.
- **Mode de vie** : éviter le cuir, la laine, la soie, les cosmétiques testés sur les animaux, etc.
- **Philosophie** : réduire autant que possible la souffrance animale.

Différence avec le végétarisme

- **Végétarien** : ne mange pas de viande ni de poisson, mais peut consommer œufs et produits laitiers.
- **Végan** : exclut **tous les produits d'origine animale**, sans exception.

Pourquoi devenir végan ?

Les motivations varient :

- **Éthique animale** (refus de l'exploitation)
- **Environnement** (réduction de l'impact écologique)
- **Santé** (alimentation souvent plus riche en fibres, fruits et légumes)

Exemples d'aliments végétans

- Fruits, légumes, légumineuses (lentilles, pois chiches)
- Céréales (riz, quinoa, avoine)
- Alternatives végétales (lait d'amande, tofu, tempeh)

Points à surveiller

Un régime végan peut être très équilibré, mais demande un peu d'attention :

- **Vitamine B12** (souvent à compléter)
- **Fer, calcium, oméga-3**
- Apport suffisant en protéines

Les **véganes** sont les personnes qui adoptent le **véganisme** comme mode de vie. On peut aussi dire **vegans** (forme anglaise souvent utilisée).

Les véganes évitent :

- La viande et le poisson ;
- Les œufs, le lait, le fromage, le miel ;
- Les vêtements en cuir, laine ou fourrure ;
- Les produits testés sur les animaux lorsque c'est possible.

Motivation des véganes

Les raisons les plus fréquentes sont :

- La protection des animaux ;
- L'environnement ;
- La santé ;
- Parfois des convictions philosophiques ou spirituelles.

Un végane peut manger :

- Un burger végétal,
- Du tofu,
- Des pâtes sans œufs,
- Des desserts au lait végétal.

Mais il évitera :

- Un steak,
- Du beurre,
- Du fromage classique.

Nuance de vocabulaire

- **Végane** → la personne
- **Véganisme** → le mode de vie
- **Végan** → adjectif (« repas végan »)

En français, les formes **végan**, **végane** et **vegan** coexistent.